

# 泉州籍奥运冠军李发彬担任福建省儿童青少年近视防控公益宣传大使

## 多户外少近视 呵护光明未来

本报讯(融媒体记者陈森森 通讯员黄奕雅 文/图)“走出教室,让眼睛休息……”优美的音乐声中,孩子们在老师们的温馨提示下,陆续从教室走向户外。12日上午,福建省教育厅、福建省卫生健康委主办的“有效减少近视发生 呵护孩子光明未来”第9个全国近视防控宣传教育月福建启动仪式在泉州市晋光小学东海校区举行。活动现场,主办方特聘请我省泉州籍奥运冠军李发彬担任福建省儿童青少年近视防控公益宣传大使,旨在进一步扩大近视防控的宣传声势和效果,引导广大青少年更加广泛地参加体育锻炼,增强体质,预防近视。

当下课音乐声响起,李发彬与孩子们一起来到操场,参与大课间活动,他们或打球或做操或奔跑玩耍,操场上不时传出欢呼声和喝彩声。在简单了解泉州市晋光小学办学历史与特色后,李发彬对学校创编的《狮舞晋光》节目、功夫扇操校本课程以及学校采取的近视防控措施连连点赞。据悉,从今年秋季学期开始,泉州市晋光小学率先对小课间做出优化,从原来的10分钟调整为15分钟。校长曾旭晴表示:“为了让孩子们有更多时间走出教室、走向户外、走向阳光,学校决定将课间时间延长至15分钟,为学生提供游戏类、运动类、益智类和休闲类等课间活动项目,让孩子们的身心得到更充分的放松和恢复。”

为做到早预防、早监测、早发现、早干预,我市建立了泉州市全面加强儿童青少年近视综合防控联席会议制度,组建了专



李发彬与孩子们一起跑操

家宣讲团,推进改造中小学近视防控教室1.5万间,配备“可调节”课桌椅20多万套,惠及中小学生超100万人。同时,泉州市积极以体育锻炼为抓手防控近视,在全市推广“学校每天开设一节体育课”,开展

多样化“阳光体育大课间”活动,每年举办各类中小学生体育联赛、锦标赛20多项,形成了“政府主导、社会参与、防治结合、医校联动”的综合防控模式,取得良好成效,中小学生体质健康水平稳步上升。



孩子们正在进行爱眼科普体验



## 秋游露营 当心“蜱虫病”

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员贺兴增)秋高气爽,正是出游的好时节。泉州疾控中心提醒:秋游、露营当心“蜱虫病”。

发热伴血小板减少综合征,俗称“蜱虫病”,是由发热伴血小板减少综合征病毒感染引起的一种急性传染病,主要经携带病毒的蜱叮咬传播,以长角血蜱为主。主要特征为发热、血小板及白细胞减少,常伴乏力、食欲不振、恶心、呕吐等,部分病例有头痛、肌肉酸痛、腹泻等。多数年轻患者预后良好,高龄、免疫力低下或合并严重基础疾病的患者易转为重症甚至死亡。

长角血蜱为主要储存宿主和传播媒介,病毒可经卵垂直传播和跨期传播。无防护接触患者(死者)血液、血性分泌物、排泄物及其污染物可造成感染。感染病毒的动物可为传染源。

当下,蜱虫进入活跃期,泉州疾控中心推荐了几种科学防蜱虫叮咬的方法。

1.做好个人防护措施。户外劳动或旅游时,尽量避免在草地、树林等环境中长时间坐卧。应当注意做好个人防护,穿长袖衣服,扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里;穿浅色、光滑针织衣物,这样蜱不易黏附;不要穿凉鞋;衣服和帐篷等露营装备用杀虫剂浸泡或喷洒,如氯菊酯、含避蚊胺的驱避剂等。

2.蜱暴露后的处理。从野外劳作或旅游回家后,应仔细检查自己或与他人相互检查对方的身体和衣物,看是否有蜱叮入或爬上,蜱常附着在人体的头皮、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等部位。如果发现蜱虫附着在皮肤上,应尽快清除蜱虫。用干净的细尖头镊子将蜱虫尽可能靠近皮肤表面夹住,以稳定、均匀的力量向上拉动,不要扭曲或猛拉蜱虫,这会导致其口腔部分脱落并留在皮肤中。

3.如果在清除蜱虫后的几周内出现发热、恶心、腹泻、食欲不振等疑似症状或虫咬伤口体征,应及时就医,并告知医生相关暴露史。

## 11岁孩子总口渴 一查竟患糖尿病

### 该病年轻化趋势渐显

本报讯(融媒体记者张沼焯)饮食不规律、久坐不运动、饮料当水喝……近年来,2型糖尿病年轻化趋势渐显。泉州市妇幼保健院·儿童医院内分泌科近日接诊了一名糖尿病患者,年仅11岁,令人咋舌。

11岁的琪琪(化名),是名开朗活泼的女生。前一段时间,她总是喊口渴,食量突然增长到平时的两倍,小便量也比平时多,平时不起夜,这段时间每晚要起来小便1—2次。她虽然吃得多,体重却不增加,反而下降4公斤,家长以为可能是消化不良。

当地医院检查后发现,琪琪的血糖高达19.0mmol/L。琪琪妈妈赶紧带孩子到泉州市妇幼保健院·儿童医院儿科门诊就诊,经检查,琪琪确诊为糖尿病,并发糖尿病酮症酸中毒,需要立即住院治疗。目前琪琪还在住院进行胰岛素治疗,血糖已趋于稳定。

泉州市妇幼保健院·儿童医院内分泌科副主任医师袁高品介绍,儿童1型糖尿病是指儿童期发生的,由于胰岛β细胞破坏而导致胰岛素绝对缺乏造成糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱,以高血糖为共同表现,具有酮症倾向的糖尿病,患者需要终身依赖胰岛素维持生命;临床上10岁到14岁为高发群体,但存在发病低年龄化的倾向,患病率没有性别差异。

该病多在秋、冬季发病。临床上,儿童糖尿病主要分为1型糖尿病、2型糖尿病和特殊类型糖尿病三大类。2型糖尿病多见于肥胖患儿,多无明显症状,随诊肥胖发生率的增加,发病率有增加趋势。

袁高品表示,目前儿童1型糖尿病发病原因尚不明确,受遗传、环境、病毒感染、免疫等多因素影响。1型糖尿病患儿起病多急骤,有多尿、多饮、多食、消瘦等表现,即“三多一少”症状。比如连续几天突然表现出明显的多尿、多饮,每天的饮水量和尿量可达几升,吃得多但体重下降。年幼的患儿常因遗尿、消瘦引起家长注意。

2型糖尿病患儿早期很少出现“三多一少”症状,加上患儿一般比较肥胖,容易延误诊断,待到病情严重时才出现体重减轻、多饮、多尿甚至尿酮体阳性等表现。

儿童患上糖尿病后,如果得不到有效控制,除了易诱发急性并发症糖尿病酮症酸中毒外,长期血糖控制不好,还会出现生长落后、青春期发育延迟,晚期还可能出现白内障、视力障碍、视网膜病变,甚至双目失明,也可能出现心血管病变、糖尿病足及肾功能衰竭等。

“希望社会也给糖尿病患者更多关怀。”袁高品建议,为减轻糖尿病造成的负担,要在满足孩子生长发育的基础上,控制好孩子的血糖,尽量预防各种急性并发症。



糖尿病患者要注意控制血糖(CFP图)

## 高糖、高脂、高热量 想吃月饼又怕“三高”怎么办



月饼配茶可解腻(CFP图)

中秋佳节,一边赏月,一边吃月饼是自古以来的传统。月饼属于高糖、高脂、高热量食品,每100克月饼中含有约400卡路里的热量,如果是肉馅月饼,热量会更高。专家提醒,吃月饼不仅要适量,还要注意食用时间和搭配。

□融媒体记者 张沼焯

### 吃月饼要“浅尝辄止”

泉州市中医院脾胃肝胆科副主任医师陈文炎介绍,常见的一个月饼的重量在80克至200克之间。按150克大小的月饼计算,一个体重约50公斤的成年人,每多吃一块,将会多摄入约600卡路里的热量。因此,月饼如何吃有讲究。

**替代主食和甜食。**月饼里碳水化合物含量高,可以相应减少米饭、馒头、饼等主食。同时,月饼含糖,可以减去一天的甜食和甜饮料,配着淡茶吃月饼。这样,避免增加碳水化合物的总量。

**减少烹调油。**有些月饼脂肪含量比

较高,比如蛋黄莲蓉、奶黄流心等。在吃月饼期间,可以相应减少炒菜油,也同时减少其他饱和脂肪酸的摄入。

**宜早不宜晚。**除了赏月时需要在晚上吃月饼,其他时候可以放在早餐吃,替代油条、馅饼、面条之类主食。

**增加运动。**趁着秋高气爽,气温宜人,晚上出门赏月就可以作为日常运动,不妨每天增加30分钟的有氧运动,如快走、慢跑、健身操、弹力带、太极等,把因为吃月饼而多摄入的热量消耗掉。

### “无糖”月饼也要慎吃

如今很多月饼打着“无糖”“低糖”“低脂”等旗号在市场上出现,很多糖尿病患者认为可以放心吃。

我国食品安全国家标准(GB 28050—2011预包装食品营养标签通则)中规定:每100克食物中糖的含量小于等于0.5克,食品可标为无糖。每100克食物中糖的含量小于等于5克,食品可标为低糖。

陈文炎说,众多无糖、低糖月饼中,商家往往标指不含蔗糖、葡萄糖、

麦芽糖、果糖等,但是会添加糖醇等甜味剂作为蔗糖替代。如果糖尿病患者认为月饼无糖就能没有顾虑进食,那就大错特错了。

因为,月饼原料包括面粉、淀粉等食材,是不可能真正做到“无糖”的。所以糖尿病患者一定要慎重。一些制作糖尿病食品的企业也出过月饼,原料是魔芋粉,并且添加了膳食纤维。即便如此,患有糖尿病的人群也不宜多吃月饼。

### 部分人群要远离月饼

陈文炎提醒,部分人群请对月饼说“不”。

**糖尿病患者。**一块125克的月饼,其碳水化合物(糖)含量为60克左右,糖尿病患者吃后容易导致血糖升高。

**胆囊炎、胆结石、冠心病患者。**蛋黄月饼、鲜肉月饼中脂肪含量较高,高血压、胆囊炎、胆结石患者,以及高血压、冠心病患者过量食用,可能引起血脂升高、疾病发作,加重心脏缺血程度,甚至诱发心肌梗死,因此这些人群要注意减少食用量。

**消化道疾病患者。**过量食用月饼不容易消化,对于上消化道疾病如反流性食管炎、十二指肠球部溃疡或胃溃疡、慢性胃炎患者来说,还会因为太甜促使胃酸分泌增多,导致以上疾病复发加重,所以这部分人群应控制食用。

**超重或肥胖者。**这些人吃月饼时,要注意选择低热量、低糖的品种,同时控制摄入量。

**老人和孩子。**这部分人消化能力差,过多食用月饼会加重脾胃负担,引起消化不良等疾病。

## 少喝冰镇碳酸饮料 谨防出现“可乐牙”



碳酸饮料伤牙(CFP图)

本报讯(融媒体记者张沼焯)近日,林女士因咬硬物导致前牙折断,前往医院就诊。医生检查后发现有典型的牙釉质缺损(俗称“可乐牙”):满口牙齿的牙釉质受到严重破坏,呈现不同程度脱钙,牙体变短、缺损,因上前牙被腐蚀得脆弱而折断,仅余留残根,目前咬合无力,只能吃软食及流质。

经询问,林女士表示自己特别爱喝可乐、雪碧等碳酸饮料,几乎把可乐当水喝。正是这一习惯让林女士的牙釉质遭受到严重破坏。

“牙釉质虽然坚硬,但是很薄,牙颈部处的牙釉质厚度只有0.3—1.5毫米。”福建省级机关医院口腔中心副主任医师蔡燕梅介绍,但是,它有个天敌,那就是酸,因为牙釉质的主要成分是羟基磷灰石、氟磷灰石和碳酸盐,容易被酸溶解。它没有再生与自我修复的能力,就像又硬又脆的水晶玻璃,一旦不小心磕碎了,就无法复原。

可乐含有大量糖和酸,常温下pH值约为2.60,而牙釉质脱钙的临界pH值是5.5,糖和酸性物质作用于牙釉质,致使牙釉质的表面矿物质钙磷被溶解,牙齿处于持续脱钙反应中。日复一日,随着“糖+酸”的不断侵蚀,就引起牙釉质缺损,俗称“可乐牙”。

对于像林女士这样喜欢碳酸饮料的人来说,采取以下几个办法可以适当缓解碳酸饮料对牙釉质的损伤:

- 1.尽量控制可乐的摄入量与摄入频率,减少碳酸饮料与牙齿的接触时间,最好一次性喝完,不要多次饮用,更不能把可乐含在嘴里,建议用吸管喝饮料;
- 2.喝完饮料后立即用清水漱口,但避免立即刷牙,至少等半个小时以上再刷牙,以免磨损被酸蚀软化的牙面;
- 3.尽量多喝水,保持口腔的湿润状态,强化唾液和口腔的自洁能力;
- 4.使用含氟牙膏,促进脱钙牙齿的再矿化。